



19.03.2025 09:00 CET

Berufsunfähigkeitsrisiko minimieren – Tipps für junge Talente

Köln, 19. März 2025 – Die Zurich Versicherung hat in Zusammenarbeit mit Dr. Christoph Lüdemann, Arzt für Innere Medizin und Chief Medical Officer bei der Zurich Gruppe Deutschland, Tipps zusammengestellt, wie junge Menschen aktiv ihre berufliche Zukunft absichern können. Dr. Lüdemann betont: „In jungen Jahren, wenn das Gefühl der Unbeschwertheit vorherrscht, ist es entscheidend, präventive Maßnahmen zu ergreifen, um die körperliche und mentale Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten. Durch präventive Maßnahmen und ein gesundheitsbewusstes Leben kann das Risiko einer Berufsunfähigkeit erheblich minimiert werden. Wer frühzeitig auf seine Gesundheit achtet und aktiv Maßnahmen ergreift, kann nicht nur seine Lebensqualität verbessern, sondern auch das Risiko einer Berufsunfähigkeit

erheblich senken.“

Die fünf Präventions-Tipps:

1. Gesundheitsbewusstsein entwickeln

In jungen Jahren kann die entscheidende Grundlage gelegt werden, um die körperliche und mentale Gesundheit im späteren Leben zu erhalten. Prävention ist schon im jungen Alter wichtig. Durch präventive Maßnahmen kann auch das Risiko einer Berufsunfähigkeit erheblich minimiert werden. Wer frühzeitig auf seine Gesundheit achtet, verbessert nicht nur seine Lebensqualität, sondern sichert auch seine berufliche Zukunft.

2. Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Vorsorgeuntersuchungen sind ein grundlegender Bestandteil der Prävention. Impfungen, Gesundheits-Check-ups und spezielle Vorsorgeprogramme bieten umfassenden Schutz und tragen zur Erhaltung der Gesundheit bei. Welche Vorsorgeuntersuchungen zu welchem Zeitpunkt sinnvoll sind, lässt sich beispielsweise schnell auf der Website der eigenen Krankenkasse herausfinden.

3. Wege der Stressbewältigung finden

Stress ist oft ein unterschätzter Faktor, der sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen begünstigen kann. Für junge Berufstätige gilt es herauszufinden, was hilfreich ist, um Stress zu bewältigen. Das kann Yoga sein, Meditation, Kraftsport, ein Spaziergang mit Musik auf den Ohren oder das Ausleben der eigenen Kreativität. Alles, was hilft, Alltagsstress zu reduzieren und die innere Balance zu finden, ist gut. Ein weiterer einfacher, aber oft vernachlässigter Tipp: Miteinander reden und um Hilfe bitten. Überforderung, Niedergeschlagenheit oder das Gefühl, dass „alles zu viel wird“, kennt jeder. Der Austausch mit Freunden und Familie kann in solchen Momenten wahre Wunder bewirken.

4. Zwischenmenschliche Beziehungen pflegen

Ein starkes soziales Netzwerk und Freundschaften sind essenziell für die emotionale und mentale Gesundheit. Gute Beziehungen zu Familie, Freunden

und Kollegen bieten besonders in stressigen Zeiten wertvolle Unterstützung und Rückhalt. Der regelmäßige Austausch mit ihnen stärkt das positive Lebensgefühl und kann psychischen Belastungen vorbeugen. Idealerweise findet dieser Austausch persönlich und nicht nur über das Handy statt. Auch die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, sei es beim Gaming, im Sportverein oder bei anderen Hobbies, trägt wesentlich zum wichtigen Zusammengehörigkeitsgefühl bei.

5. Bewegungs-Snacks im Arbeitsalltag einbauen

Um körperliche Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen im Alltag zu vermeiden, sollten kurze Bewegungspausen im (Arbeits-)Alltag eingebaut werden. Regelmäßige „Bewegungs-Snacks“ wie Dehnübungen, kurze Spaziergänge oder leichte Gymnastik können langfristig vor gesundheitlichen Problemen schützen und das Wohlbefinden steigern. Das Wichtigste ist Abwechslung. Monotonie und langes Sitzen sind absolut kontraproduktiv für einen gesunden Rücken. Sport vor der Arbeit hilft zudem, das Risiko zu verringern, dass nach einem langen Arbeitstag die Couch verlockender erscheint als eine kurze Joggingrunde.

150 Jahre in Bewegung

Die Zurich Gruppe Deutschland wurde 1875 in Berlin gegründet und gehört zur weltweit tätigen Zurich Insurance Group.

Mit Beitragseinnahmen (2023) von knapp 6 Milliarden EUR, Kapitalanlagen von mehr als

51 Milliarden EUR und rund 4.900 Mitarbeitenden zählt Zurich zu den führenden Versicherungen in Deutschland.

Neben dem reinen Versicherungsschutz bietet Zurich zunehmend auch Präventionsdienstleistungen an, die das Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Klima verbessern. Im Einklang mit dem Ziel „gemeinsam eine bessere Zukunft zu gestalten“, strebt Zurich danach, eines der verantwortungsbewusstesten und wirkungsvollsten Unternehmen der Welt zu sein.

Kontaktpersonen



Zurich Gruppe Deutschland

Pressekontakt

Unternehmenskommunikation

Kontakt für Journalisten

media@zurich.de

+49 (0)221 7715 8000

Bernd O. Englien

Pressekontakt

Pressesprecher / Bereichsleitung

Politik & Unternehmenskommunikation

bernd.englien@zurich.com

(0172) 8103858

+49 (0)172 810 38 58